

i키움 어린이집

7월 식단표 (만1-2세, 죽식형)



일자	[만1-2세 식단 안내]		1[수]	2[목]	3[금]
오전간식	▶ 7월 지구데이 메뉴 : "대구옛장조림", "온두부찜", "수박화채"		● 제철과일(사과)	황태죽	치즈채소죽②
점심	▶ 7월 삼삼데이 : "우영조림" 우영의 칼로이 몸속 나트륨 배출을 도와줘요 ▶ ♣ 기호 : 달걀 알리지 원아를 위한 표시 ▶ ● 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화 ▶ ♠ 기호 : 가공류 알리지 원아를 위한 표시 ▶ 음식을 잘게 잘라서 배식, 표면이 둥글고 미끄러운 식재료의 경우 안전 유의 (메추리알, 방울토마토, 포도 등) ▶ 제공되는 간식류는 당 함량이 적은 식품으로 제공		백미밥 들깨콩나물국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음 배추김치⑨	기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑩ 참치두부조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			크림소스스파게티②⑥	● 단호박찜 떠먹는요구르트②	● 제철과일(수박) 우유②
열량/단백질			423/14	420/18	447/19
일자	6[월]	7[화]	8[수] 짹짹데이	9[목] 삼삼데이	10[금]
오전간식	새우살죽⑨	쇠고기죽⑤⑥⑩	● 제철과일(바나나)	삼색영양죽⑤⑥	연두부죽⑤
점심	수수밥 청경채맑은국 ▶ 닭살파인애플볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑩⑩ 무나물 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ ▶ 달걀찜국① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	● 제철과일(토마토⑫) 떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	육수수치전②⑤⑥ 우유②	잔치국수①⑤⑥⑩	● 찐고구마 우유②
열량/단백질	436/20	478/15	465/20	413/18	478/16
일자	13[월]	14[화]	15[수] 초복	16[목]	17[금] 제헌절
오전간식	콩나물당근죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	● 제철과일(바나나)	파프리카죽	 7월17일 제헌절 대한민국 '헌법' 공포를 기념하는 국경일
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ ▶ 채소달걀찜① 부추잡채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥(추가) ▶ 닭백숙⑫ 어묵조림⑤⑥ 오이탕탕이 배추김치⑨	수수밥 우동국물⑤⑥ 돈까스소스①⑤⑥⑩⑫⑩ 숙주나물 깍두기⑨	
오후간식	● 제철과일(메론) 우유②	● 과일샐러드①⑤⑥⑩⑫	마들렌①②⑥ 우유②	수제비⑥	
열량/단백질	419/14	458/13	470/17	445/16	
일자	20[월]	21[화]	22[수]	23[목] 지구데이	24[금]
오전간식	가지죽	브로콜리두부죽⑤⑥	팽이버섯부추죽⑤⑥	녹두죽	● 제철과일(바나나)
점심	차조밥 애호박새우전국⑨ ▶ 오리채소볶음⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈육카레볶음⑤⑥⑩ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 대구옛장조림⑤⑥ 온두부찜+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ ▶ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	★ 당근달걀샐러드①⑤ 우유②	● 찐감자 우유②	▶ 프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	● 수박화채②	김가루수막밥⑤⑥ 우유②
열량/단백질	474/18	454/16	492/16	405/17	492/21
일자	여름 가정학습기간 : 7/27[월] ~ 8/05[수]				
오전간식					
점심					
오후간식					
열량/단백질	▶ 7월의 레시피 ★ 당근달걀샐러드 - QR코드를 통해 7월의 레시피를 확인해 보세요.				

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김 치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-
죽 산 물						수 산 물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기		닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게
(한우) 국내산		국내산		국내산	국내산	-	-	-	-	-
가 공 품 농 축 산 · 수 산 물										
참치			미트볼		돈까스		떡갈비			
참다랑어 : 원양산			돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산, 쇠고기 : 수입산			
알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 유발식품 (굴, 전복, 홍합포함) ⑲자 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										

※ 식단 사용 시 '식재료 수급상 주 단위' 로 서로 변경 가능하며, 간식의 '채소, 과일, 빵, 떡류'는 원 수급 사정에 의해 대체 가능합니다.
아이키움어린이집은 세종시어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 감수 확인 후 그대로 사용합니다.

i키움 어린이집

7월 식단표 (만3-5세, 죽식형)



일자	[만1-2세 식단 안내]		1[수]	2[목]	3[금]
오전간식	▶ 7월 지구데이 메뉴 : "대구옛장조림", "온두부찜", "수박화채"		● 제철과일(사과)	향태죽	치즈채소죽②
점심	▶ 7월 삼삼데이 : "우영조림" 우영의 칼로이 몸속 나트륨 배출을 도와줘요 ▶ ♣ 기호 : 달걀 알리지 원아를 위한 표시 ▶ ● 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화 ▶ ♠ 기호 : 가공류 알리지 원아를 위한 표시		백미밥 들깨콩나물국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음 배추김치⑨	기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 쇠고기묵국⑩ 참치두부조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	▶ 음식을 잘게 잘라서 배식, 표면이 둥글고 미끄러운 식재료의 경우 안전 유의 (메추리알, 방울토마토, 포도 등) ▶ 제공되는 간식류는 당 함량이 적은 식품으로 제공		크림소스스파게티②⑥	● 단호박찜 떠먹는요구르트②	● 제철과일(수박) 우유②
열량/단백질			660/22	604/26	658/28

일자	6[월]	7[화]	8[수]씩씩데이	9[목]삼삼데이	10[금]
오전간식	새우살죽⑨	쇠고기죽⑤⑥⑩	● 제철과일(바나나)	삼색영양죽⑤⑥	연두부죽⑤
점심	수수밥 청경채맑은국 ▶ 닭살파인애플볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑨	백미밥 미역국오이미역냉국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑩⑫ 무나물 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ ▶ 달걀찜국① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	● 제철과일(토마토⑫) 떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	옥수수치즈전②⑤⑥ 우유②	잔치국수①⑤⑥⑩	● 찐고구마 우유②
열량/단백질	623/29	704/21	685/29	635/28	705/23

일자	13[월]	14[화]	15[수] 초복	16[목]	17[금] 제헌절
오전간식	콩나물당근죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	● 제철과일(바나나)	파프리카죽	 제헌절 7월17일 대한민국 '헌법' 공포를 기념하는 국경일
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ ▶ 채소달걀찜① 부추잡채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥(추가) ▶ 닭백숙⑫ 어묵조림⑤⑥ 오이탕탕이 배추김치⑨	수수밥 우동국물⑤⑥ 돈까스소스①⑤⑥⑩⑫⑫ 숙주나물 깍두기⑨	
오후간식	● 제철과일(메론) 우유②	● 과일샐러드①⑤⑥⑩⑫	마들렌①②⑥ 우유②	수제비⑥	
열량/단백질	614/20	705/21	692/25	685/25	
일자	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]지구데이	24[금]

오전간식	가지죽	브로콜리두부죽⑤⑥	팽이버섯부추죽⑤⑥	녹두죽	● 제철과일(바나나)
점심	차조밥 애호박새우전국⑨ ▶ 오리채소볶음⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈육카레볶음⑤⑥⑩ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 대구옛장조림⑤⑥ 온두부찜+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ ▶ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	★ 당근달걀샐러드①⑤ 우유②	● 찐감자 우유②	▶ 프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	● 수박화채②	김가루수막밥⑤⑥ 우유②
열량/단백질	698/26	663/22	726/23	623/27	726/30

일자	여름 가정학습기간 : 7/27[월] ~ 8/05[수]				
오전간식					
점심					
오후간식					
열량/단백질	▶ 7월의 레시피 ★ 당근달걀샐러드 - QR코드를 통해 7월의 레시피를 확인해 보세요. 				

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김 치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-
죽 산 물						수 산 물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기		닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게
(한우) 국내산		국내산		국내산	국내산	-	-	-	-	-
가 공 품 농 축 산 · 수 산 물										
참치			미트볼		돈까스		떡갈비			
참다랑어 : 원양산			돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산, 쇠고기 : 수입산			
알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 유발식품 (굴, 전복, 홍합포함) ⑲장 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										

알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류
 유발식품 (굴, 전복, 홍합포함) ⑲자 ⑳ ㉑ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 식단 사용 시 '식재료 수급상 주 단위' 로 서로 변경 가능하며, 간식의 '채소, 과일, 빵, 떡류'는 원 수급 사정에 의해 대체 가능합니다.
 아이키움어린이집은 세종시어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 감수 확인 후 그대로 사용합니다.